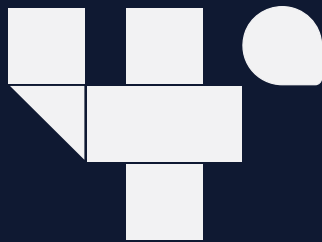




The Psychologist:
Practice & Research Journal



**4º CONGRESSO
ORDEM DOS PSICÓLOGOS
PORTUGUESES**

Psicologia na Prevenção e Promoção do Desenvolvimento das Pessoas,
Coesão Social e Crescimento Económico

ABSTRACTS BOOK

THE SCIENTIFIC JOURNAL
OF THE **PORTUGUESE
PSYCHOLOGIST ASSOCIATION**

estar dos adolescentes de forma holística, sistémica e integradora, considerando a educação para a saúde e o desenvolvimento dos recursos e forças/virtudes de cada adolescente, no sentido da promoção do seu florescimento.

Palavras-chave: Bem-estar, Florescimento, Adolescentes, Intervenções preventivas

Felicidade e Saúde Mental em Contexto de Ensino Superior

Ana Galvão¹, Marco Pinheiro², Maria José Gomes¹, Celeste Antão¹, & Eugénio Enes¹

¹Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Bragança

²Escola Superior de Tecnologia e Gestão - Instituto Politécnico de Bragança

A literatura considera os problemas de saúde mental dos estudantes um problema de saúde grave, repercutindo-se de a nível físico e de sucesso escolar. Esta realidade coloca novos desafios às instituições de ensino superior com o desafio de promover a saúde e combater o insucesso e abandono académico. Objetivou-se medir os níveis de felicidade, ansiedade, depressão e stress em docentes, pessoal não docente e estudantes do ensino politécnico em Portugal. Como instrumento de recolha de dados foi utilizado um questionário online, dividido em três partes, sendo a primeira parte de questões sociodemográficas, a segunda parte o Oxford Happiness Inventory e a terceira parte a Escala de Ansiedade, Depressão e Stress – EADS-21. Amostra composta por 732 respondentes sendo 189 (25.8%) docentes, 121 (16.5%) pessoal não docente e 422 (57.7%) estudantes. Os docentes apresentaram níveis de ansiedade, depressão e stress inferiores e um nível de felicidade superior quando comparados com os restantes dois grupos, sendo os estudantes o grupo com os níveis superiores de ansiedade, depressão e stress e uma média inferior na felicidade. As diferenças nos níveis referidos entre docentes e estudantes são todas estatisticamente significativas ($p < .001$) e no que diz respeito às diferenças entre docentes e pessoal não docente, estas são estatisticamente significativas nas dimensões ansiedade ($p = .007$), depressão ($p = .009$) e felicidade ($p = .004$). Conclui-se que os estudantes apresentam níveis de ansiedade, depressão, stress e felicidade preocupantes, evidenciado a importância do serviço de psicologia no gabinete clínico do Instituto Politécnico de Bragança.

Palavras-chave: Saúde mental, Felicidade, Estudantes do ensino superior, Docentes do ensino superior

Sobrecarga e Qualidade de Vida em Cuidadores Informais de Pessoas com Deficiência

Andreia Moreira¹, Cláudia Cunha², & Liliana Meira¹

¹Instituto Universitário da Maia (ISMAI)

²Associação Lousadense dos Deficientes, dos seus Amigos e Familiares (ALDAF)

A investigação mostra que a prestação de cuidados a pessoas com deficiência (PcD) por cuidadores informais, habitualmente pessoas sem formação nem remuneração para o efeito, está

associada a elevados níveis de sobrecarga que se refletem negativamente na qualidade de vida destes cuidadores. O presente estudo teve por objetivo fazer a caracterização sociodemográfica de uma amostra de cuidadores informais de PcD portugueses e compreender a relação entre a sobrecarga associada à prestação dos cuidados e a sua qualidade de vida. A amostra de participantes integrou 65 cuidadores informais de PcD, cuja média de idades é de 51,95 anos ($DP = 13,37$). Os instrumentos de recolha de dados utilizados foram um questionário sociodemográfico construído para o efeito, a Escala de Sobrecarga do Cuidador – ESC e o Instrumento da Qualidade de Vida da OMS World Health Organization Quality of Life (versão reduzida) - WHOQOL-bref. O estudo será apresentado de forma detalhada e, tratando-se de um estudo ainda em curso, serão apresentados e discutidos os resultados, bem como possíveis implicações práticas.

Palavras-chave: Cuidadores informais, Pessoas com deficiência, Sobrecarga, Qualidade de vida

Escala de Mindfulness de Filadélfia: Tradução e Adaptação para a Versão Portuguesa

Tiago A. G. Fonseca & Maria Inês Galvão

Psinove

A Escala de *Mindfulness* de Filadélfia, composta por 20 itens, propõe-se a medir o constructo de *Mindfulness* em duas componentes: a Consciência do Momento Presente e a Aceitação. A presente investigação insere-se no Centro de Investigação da *Psinove* e tem como objectivo a tradução e adaptação desta escala para a população portuguesa. Realizou-se a tradução do instrumento e a sua aplicação numa plataforma on-line, juntamente com a escala Inventário de Sintomas Psicopatológicos. Foi utilizada uma população de conveniência, sendo a amostra constituída por 199 participantes. Os resultados mostram a consistência interna da versão portuguesa da EMF ($\alpha = .77$), sendo $\alpha = .802$ para a sub-escala Consciência do Momento Presente e $\alpha = .877$ para a sub-escala Aceitação, bem como a correlação forte e inversa entre a versão portuguesa da EMF e o BSI ($-.393$). Estes resultados demonstram as boas qualidades psicométricas do instrumento, bem como a importância da capacidade de *mindfulness* na prevenção de perturbação e na promoção de bem-estar. Este instrumento mostra ser um bom indicador de *mindfulness*.

Palavras-chave: *Mindfulness*, Bem-estar, Perturbação, Psicométrico